

**[AUSWEG]** LOS  
by [U25]



## **Lebensmüde? – Sprich drüber!**

**Infos für Jugendliche und junge Erwachsene**



# Inhalt:

---

- 3** Zahlen, Daten und Fakten zu Suizid
- 5** Drahtseilakt Pubertät
- 7** Suizidale Entwicklung
- 9** Warnsignale und Alarmzeichen
- 11** Sorge um Freund\*innen
- 13** Wie geht's dir?
- 14** Was kann ich tun, ...?
- 15** 10 Tipps für miese Zeiten
- 17** Hilfsangebote
- 18** Sicherheitsplan

\* Wir möchten alle Menschen unabhängig ihres Geschlechts ansprechen.





Geh doch sterben!

Voll Psycho!



Wer an Suizid denkt,  
ist verrückt!

**[FALSCH]**

Hattest du auch schon einmal solche Gedanken oder hast eine ähnliche Nachricht verschickt oder bekommen? Alles scheint irgendwie sinnlos? Oder du machst dir Sorgen um eine\*n Freund\*in oder um jemanden aus deinem Umfeld?

Hier bekommst du einen Überblick über die Entstehung von Suizidgedanken und -plänen, was für Alarmzeichen es gibt und wie du dir oder Freund\*innen am besten helfen kannst.

Denn: **Man muss nicht krank oder verrückt sein, um suizidal zu sein.** Die meisten Menschen denken irgendwann im Laufe ihres Lebens einmal sehr intensiv über ihren Tod nach. Grundsätzlich kann jeder Mensch – vor allem in der Zeit der Pubertät und des frühen Erwachsenenalters – in eine Situation kommen, in welcher nur der eigene Tod als Lösung gesehen wird.

**Auch wenn die Situation ausweglos erscheint - es gibt Wege und Möglichkeiten, da wieder raus zu kommen. Reden hilft!**



# Hättest du das gewusst?

## Zahlen, Daten und Fakten zu Suizid

Vielleicht ist dir der Ausdruck Suizid gar nicht so geläufig, denn wenn wir überhaupt etwas über das Thema hören, dann benutzen fast alle den Begriff „Selbstmord“. Durch den Begriff „Mord“ ist der Ausdruck allerdings negativ behaftet. Die Bezeichnung „Freitod“ hingegen vermittelt eine positive Haltung. Durch die Verwendung der neutralen Begriffe – Suizid und Selbsttötung – leistest du einen Beitrag zur fachlichen Aufklärung und Enttabuisierung des Themas.

Jedes Jahr sterben in Deutschland etwa 10.000 Menschen durch die eigene Hand. Das heißt, im Durchschnitt nimmt sich alle 53 Minuten ein Mensch das Leben, alle vier Minuten versucht es jemand. **Insgesamt sterben in Deutschland mehr Menschen durch Suizid als durch illegale Drogen, Aids und Verkehrsunfälle zusammen.** Darüber hinaus hinterlässt jede\*r Suizidopfer durchschnittlich ca. sechs nahestehende Personen, die oftmals kaum wissen, wie sie weiterleben können.



**Bei Jugendlichen ist Selbsttötung die zweithäufigste Todesursache**, nach Verkehrsunfällen. Etwa 600 junge Menschen unter 25 Jahren suizidieren sich jährlich in Deutschland. 20- bis 30-mal so viele versuchen es. **In keiner anderen Altersgruppe gibt es so viele Suizidversuche.** Das Problem: Sehr viele Suizidversuche bleiben unerkannt und der damit gesendete Hilferuf bleibt ungehört.



(Quellen: Statistisches Bundesamt Deutschland;  
<https://www.frnd.de/zahlen-fakten/>)



# Drahtseilakt Pubertät

## Lebensphase Jugend

---

Manchmal kannst du dir selbst nicht erklären, warum deine Stimmung von „super“ auf „richtig mies“ wechselt und das im Sekundentakt?! Warum du plötzlich aggressiv oder zickig bist oder du dich tief traurig in dein Zimmer zurückziehst und niemanden sehen oder sprechen möchtest ... Der Übergang vom Kind zum Erwachsenen bedeutet nicht nur viele körperliche und psychische Veränderungen, sondern auch noch andere Herausforderungen zu meistern, wie z.B.:

- Aufbau von engen Beziehungen und Freundschaften
- Ablösung vom Elternhaus
- Zukunfts- und Berufsplanung
- Entwicklung eines eigenen Wertesystems
- Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen
- Entwicklung einer sexuellen Identität

**Was dich in dieser Lebensphase unterstützen kann, findest du auf Seite 15.**

Dabei hat ein junger Mensch natürlich noch nicht so viele Möglichkeiten zur Bewältigung von Herausforderungen und Konflikten erlernt, wie ein\*e Erwachsene\*r. Deshalb kann es zu Überforderungen und einem Verlust von Sicherheit und Selbstwert kommen.



## PSYCHISCHE ERKRANKUNG

---

- Depression
- Störung des Sozialverhaltens
- Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit
- Schizophrenie
- ...

# URSACHEN

---

## EINENGUNG DER WAHRNEHMUNG

### AUSLÖSER

---

- Suizid einer bekannten Person
- Konflikte mit Freund\*innen oder Familienmitgliedern
- Einsamkeit
- Liebeskummer
- Schul-, Berufsschwierigkeiten

### AUSWEGLOS ERSCHEINENDE SITUATION

---

Senden von Warnsignalen

## TUNNELBLICK

### KRISE

---

- Pubertät
- Mobbing
- Drogen- und Alkoholmissbrauch
- Diskriminierungserfahrungen
- Tod/Suizid einer nahestehenden Person
- Trennung der Eltern
- Missbrauchserfahrungen
- Erleben von körperlicher oder psychischer Gewalt
- ...

### HILFE

---

- Hinsehen
- Hinhören
- Nachfragen
- Signale erkennen
- Ansprechen

The background of the page features a stylized illustration. On the left, a grey building with a grid of windows is shown. A small black silhouette of a person stands on the edge of the building, looking out. The entire scene is set against a background of white diagonal lines representing falling rain. A grey arrow-shaped banner with a red tip points to the right, containing the text 'SUIZIDALE HANDLUNG'.

# Suizidale Entwicklung

## Ursachen, Auslöser, Einengung

### SUIZIDALE HANDLUNG

**Wie kann es dazu kommen, dass junge Menschen keinen anderen Ausweg mehr sehen als den eigenen Tod?**

Es gibt keine einfache Erklärung – es ist ein Zusammenspiel von vielen verschiedenen Faktoren. **Suizidalität ist keine Krankheit. Es ist ein Zeichen einer psychischen Erkrankung und/oder einer Lebenskrise.** Zu diesen Ursachen kommen häufig noch auslösende Faktoren hinzu. Diese können für außenstehende Menschen unwichtig erscheinen, für die betroffene Person kann es aber der Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Die Erwägung einer Selbsttötung ist ein Zeichen eines inneren und äußeren Konflikts. Dieser wird häufig durch das Senden von Warnsignalen deutlich. **Die Betroffenen haben das Gefühl, nur noch wenige oder gar keine Handlungsmöglichkeiten mehr zu haben (Tunnelblick).** Das Problem wird als so unüberwindlich und spannungsvoll erlebt, dass zumindest zeitweise der eigene Tod als einziger oder bester Ausweg aus dem bestehenden Dilemma erscheint.

# Warnsignale / Alarmzeichen

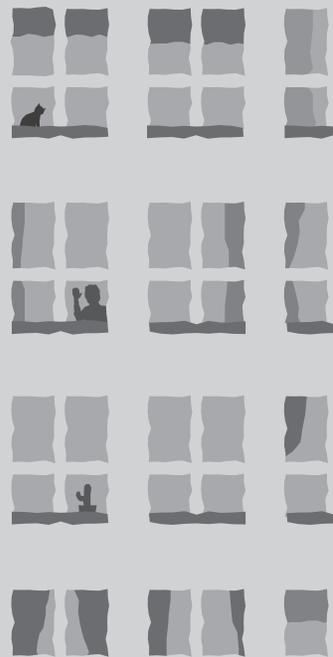
## Mögliche Anzeichen für Suizidalität

Fast immer gibt es Anzeichen, dass es einem Menschen nicht gut geht. Die meisten Suizide passieren nicht plötzlich oder ohne Vorwarnung. Für die Betroffenen ist es häufig ein langer Kampf des Abwägens zwischen lebenserhaltenden und lebensvernichtenden Kräften, der durch entsprechende Hilfe und emotionale Unterstützung unterbrochen werden kann. Hier ist es vor allem wichtig, die gesendeten Warnsignale zu erkennen und darauf zu reagieren.

**80% aller Suizide werden vorher angekündigt.**

Es ist wichtig zu wissen, dass es keine absolute Sicherheit gibt, Suizidalität zu erkennen! Nicht jeder Suizid kann verhindert werden.

Wer von Suizid spricht, tut es nicht.  
**[FALSCH]**



## **VERBALE UND NONVERBALE ÄUßERUNGEN**

- Direkte und indirekte Äußerungen:  
„Dann werde ich nicht mehr da sein“
- Symbole (gemalt), z.B.: Kreuze, Totenköpfe, Grabhügel
- Schriftliche Äußerungen, z.B.: Abschiedsbrief
- Diskussionen über den Sinn des Lebens

## **KÖRPERLICHE AUFFÄLLIGKEITEN**

- Veränderung der Essgewohnheiten
- Migräne
- Müdigkeit
- Schlaflosigkeit
- Selbstverletzendes Verhalten, z.B. Ritzen
- Vernachlässigung der Körperhygiene

## **AUFFÄLLIGES VERHALTEN**

- Verhaltensänderungen
- Lust- und Interessenlosigkeit
- Weglaufen/Schule schwänzen
- Rückzug
- Leistungsveränderungen

## **AKUTE SIGNALE**

- Vorangegangener Suizidversuch
- Selbstzerstörerisches Verhalten
- Äußerungen von Suizidabsichten
- Abschiedsbrief
- Praktische Vorbereitungen auf den Suizid

# Sorge um Freund\*innen

## Was kann ich tun, wenn ich Alarmzeichen bemerke?

Wenn dir ein\*e Freund\*in sagt, dass es ihr\*ihm nicht gut geht oder du Signale dafür wahrnimmst, dann...

- höre zu und sei da! Nimm die Situation ernst und versuche sie zu verstehen.
- zeige der Person, dass sie nicht alleine ist und sei geduldig. Manche Menschen brauchen ein wenig Zeit sich zu öffnen.
- sprich die Suizidalität direkt an! Frage ausführlich nach, um Informationen zu erhalten.
- biete deine Unterstützung an, ein Hilfsangebot zu suchen und gemeinsam Kontakt aufzunehmen.
- achte auf deine Grenzen und hole dir Unterstützung.

Suizide können verhindert werden. Viele suizidale Menschen möchten nicht tot sein, aber sie möchten oder können auch nicht in dieser, für sie ausweglosen und unerträglichen Situation weiterleben.

**Ein offenes Gespräch über Suizidgedanken und Gefühle kann Leben retten.** Wenn du dich um jemanden sorgst, frage nach, wie es ihm\*ihr ehrlich geht. Machst du dir Gedanken, dass ein\*e Freund\*in über eine Selbsttötung nachdenkt, dann sprich es an:

- „Ich mache mir Sorgen um dich, weil ich bemerkt habe, dass du in letzter Zeit...“
- „Denkst du darüber nach, dich selbst zu töten?“
- „Hast du Suizidgedanken?“





Einem Freund oder einer Freundin durch eine schwierige Zeit zu helfen, kann sehr belastend sein. Kümmere dich auch um dich selbst. Tipps findest du auf Seite 15. Sobald du das Gefühl hast, dass dich die Situation überfordert, solltest du dir Unterstützung holen, z.B. bei Eltern, Lehrer\*innen, Hilfsangeboten (Siehe Seite 17).

Keine Sorge, du bringst niemanden auf die Idee sich selbst zu töten, wenn du danach fragst. Aber jemand der Suizidgedanken hat, wird erleichtert sein, wenn er\*sie endlich darüber reden kann!

**Falls dein\*e Freund\*in keine Hilfe annehmen möchte, du dir aber weiterhin Sorgen machst ...**

- sei trotzdem für sie\*ihn da, soweit es geht!
- behalte kein Geheimnis für dich, was zum Tode führen kann. Auch wenn es die\*der Betroffene wünscht!
- sag dieser Person ehrlich, dass du dich jemandem anvertrauen musst und hole dir Unterstützung bei Erwachsenen!

**Was du nicht machen oder sagen solltest...**

- verspreche nichts, was du nicht halten kannst. („Ich bin immer für dich da.“, „Ich werde das niemandem erzählen“).
- versuche nicht der Person einzureden, dass alles nicht so schlimm ist. („Morgen scheint die Sonne wieder.“, „So schlimm ist es doch gar nicht.“)
- provoziere nicht mit Sätzen wie, „Das machst Du doch eh nicht!“.

A silhouette of a person sitting on the edge of a grey building. The background is a blue patterned area with white clouds.

Ich höre dir gerne zu.

# Wie geht's dir?

## Selbsttest

**KREUZE AN /  
ENTSCHEIDE DICH  
FÜR EINE AUSSAGE: X**

### Wie fühlst du dich?

- 3 Ich fühle mich häufig traurig und leer.
- 1 Ich bin meistens gut drauf.
- 2 Ich fühle mich ganz ok.

### Was macht dir Spaß?

- 2 Keine Ahnung.
- 3 Eigentlich vieles, aber in letzter Zeit gar nichts mehr.
- 1 Ich habe viele Interessen und Hobbys.

### Welche Aussage passt zu dir?

- 1 Familie und Freunde sind mir sehr wichtig.
- 2 Ich wünschte, ich hätte mehr Kontakt zu anderen Menschen.
- 3 Ich fühle mich oft allein.

### Magst du dich?

- 3 Ich hasse mich.
- 1 Ich kann mich ganz gut leiden.
- 2 Mal so, mal so.

### Nimmst du Drogen/ Alkohol zu dir?

- 2 Relativ regelmäßig, das gehört dazu.
- 3 Ja, vor allem, wenn es mir schlecht geht.
- 1 Gar nicht oder nur selten.

### Verletzt du dich selbst?

- 1 Nein, würde ich nicht machen.
- 3 Ja, es hilft mir, wenn es mir nicht gut geht.
- 2 Nein, aber ich habe schon daran gedacht.

### Hast du Suizidgedanken?

- 2 Ab und an denke ich über meinen Tod nach.
- 1 Nein, absolut nicht.
- 3 Ja, ich denke jeden Tag daran.

### 7-9 Punkte

Klingt so, als ob es dir gut geht und du mit dir und deiner Situation zufrieden bist. Geht es deinen Freund\*innen auch so? Vielleicht kannst du sie unterstützen. Auf Seite 11 findest du Tipps.

### 10-16 Punkte

Deine Stimmung schwankt zwischen gut drauf und ziemlich mies und ab und zu beschäftigen dich auch Gedanken über den Tod. Dass es einem manchmal schlecht geht, ist ganz normal. Gib darauf acht, dass die dunklen Tage nicht überwiegen und schau, was dir gut tut. Was dabei helfen kann, findest du auf Seite 15.

### 17-21 Punkte

Dir geht es nicht gut und du fragst dich, ob du so noch weiterleben kannst. Bleibe mit deinen Gedanken nicht alleine:

# Was kann ich tun, ... .... wenn ich nicht mehr leben möchte?

## 1. Nimm deine Gedanken ernst

Suizidgedanken und -pläne sind ein deutliches Signal dafür, dass es so nicht weitergehen kann.

## 2. Sprich drüber!

Ein Gespräch kann dich entlasten, dir helfen deine Gedanken zu ordnen und dir Hoffnung geben. Es tut gut, wenn dir jemand zuhört – probiere es aus!

## 3. Erstelle einen Notfallplan

Gerade wenn die Situation schlimmer wird, ist es gut einen Plan zu haben. Ideen findest du auf [www.ausweglos.info](http://www.ausweglos.info).

## Tipps für dein Gespräch

- Suche dir eine Vertrauensperson oder ein Hilfsangebot (Seite 17).
- Erzähle von deinen Gefühlen „Ich fühle mich nicht gut“.
- Sprich offen über deine Gedanken „Ich habe immer wieder Momente, in denen ich nicht mehr leben möchte“.
- Gib deinem Gegenüber Zeit sich mit der Thematik auseinanderzusetzen.
- Manchmal braucht es mehrere Anläufe den\*die richtige\*n Gesprächspartner\*in zu finden – versuche es weiter!

## Im Akutfall

- **Gib noch nicht auf!**
- **Bleib nicht allein!**
- **Rufe 110/112 oder gehe in die nächste Notaufnahme.**



# 10 Tipps für miese Zeiten

## Was Du tun kannst

---

### Nimm dich selbst an

Das ist gar nicht so einfach, aber wichtig. Sei geduldig mit dir und finde einen liebevollen Umgang mit dir selbst. Was kannst du gut? Schenke dir Anerkennung für all das, was du machst. Denn du bist genau so richtig, wie du bist!

### Entspanne dich

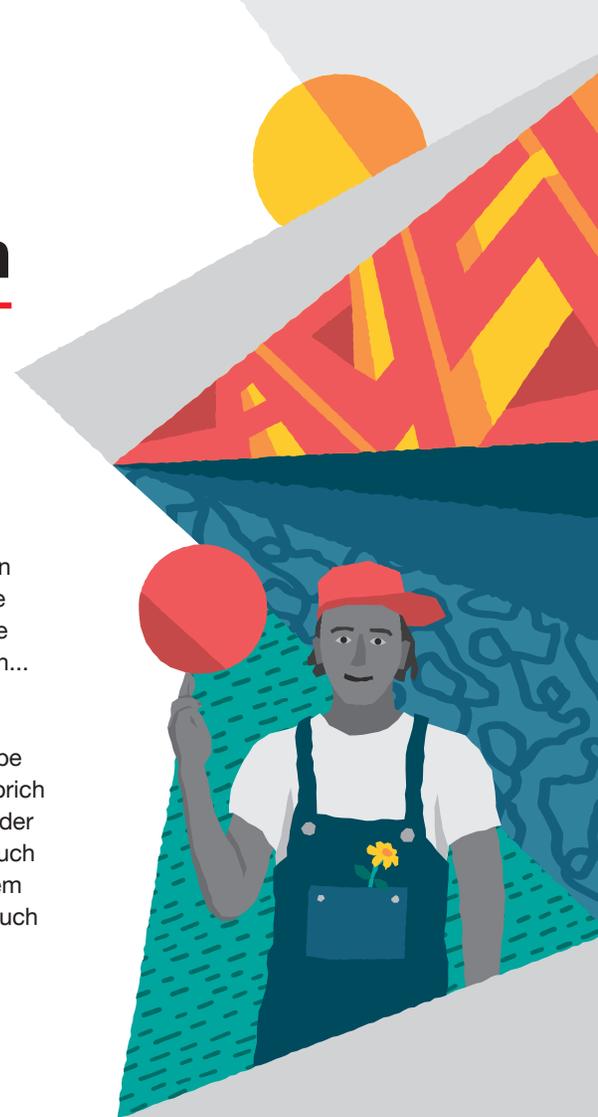
Oft sind wir in unserem Alltag angespannt und haben immer etwas zu tun. Versuche dir bewusst Zeiten zur Entspannung einzuräumen und Pausen zu machen. Bewusstes Ein- und Ausatmen, Yoga, Meditation und schöne Musik können dabei helfen.

### Bleibe aktiv

Bewegung, Sport und frische Luft können helfen schlechte Gedanken und Zweifel zu vertreiben. Probiere verschiedene Sportarten aus, gehe spazieren, pflanze etwas im Garten...

### Rede darüber!

Geteiltes Leid ist halbes Leid! Bleibe mit deinen Sorgen nicht alleine. Sprich mit Freund\*innen, deiner Familie oder schau mal auf Seite 18. Es kann auch helfen schlechte Gedanken in einem Brief, einer Mail oder einem Tagebuch aufzuschreiben.





### **Mach etwas Kreatives**

Manchmal ist das, was einen beschäftigt, nur schwer in Worte zu fassen. Kreativität kann ein Ventil für Sehnsüchte, Wünsche und Ängste sein. Male einfach mal drauf los, mache Musik, schreibe eine Geschichte – probiere dich aus!

### **Bleibe in Kontakt**

Ein Netz aus Freundschaften und Kontakten gibt dir Bestätigung und Geborgenheit und kann dich während einer Krise auffangen. Gute Freundschaften sind aber nicht selbstverständlich und möchten gepflegt werden. Gib auf deine Freund\*innen acht.

### **Beteilige dich**

Probiere dich in einem neuen Hobby aus, trete einem Verein bei oder engagiere dich ehrenamtlich. Das gibt dir ein gutes Gefühl und ist auch eine gute Gelegenheit neue Menschen kennenzulernen.

### **Lenke deine Aufmerksamkeit**

Versuche den Dingen, die dich stören nicht all deine Aufmerksamkeit zu schenken und überlege, was dich heute zum Lächeln gebracht hat. Was war schön? Schreib die schönen Dinge auf und sammle sie in einer Box!

### **Setze dir erreichbare Ziele**

Überfordere dich nicht und sei ehrlich zu dir selbst. Frage dich, ob deine Wünsche und Ziele realistisch sind. Würdest du die gleichen Anforderungen auch an eine\*n gute\*n Freund\*in stellen?

### **Gib dich nicht auf und frage nach Hilfe!**

Eine Krise kann einen ganz schön aus der Bahn werfen. Sie kostet Zeit und Kraft. Das musst du nicht alleine meistern! In solchen Situationen nach Hilfe zu fragen, ist nicht schwach, sondern wichtig und mutig! Freunde, Familie, Lehrkräfte, Beratungsstellen vor Ort oder im Netz – es gibt immer eine Möglichkeit.



# Hilfsangebote

## Vor Ort, im Netz, am Telefon



### TelefonSeelsorge

Die **Telefonseelsorge** ist gebührenfrei und rund um die Uhr erreichbar. Die Beratung erfolgt anonym und ist auch per Chat oder E-Mail möglich.

☎ **0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222**

**Website:** telefonseelsorge.de

### [U25]

#### Online-Suizidprävention für junge Menschen bis 25 Jahren

Beratung und Begleitung von Kindern und Jugendlichen bei Krisen und Suizidgefahr. Die Mailberatung von [U25] ist anonym und kostenlos. Die Hilfesuchenden werden von Gleichaltrigen begleitet.

**Website:** u25.de

#### Beratungsangebote vor Ort

findet man über den online Beratungsführer (deutschlandweit)

**Website:** dajeb.de

#### Hinweise zu Psychotherapie und Therapiesuche

Psychotherapie-Informationsdienst (PID), Beratung zur Wahl von geeigneten Therapieformen und Therapeut\*innen.

**Website:** psychotherapiesuche.de



Weitere Unterstützungsangebote,  
Tipps und Links mit Zusatz-  
informationen findest du auf:  
[www.ausweglos.info](http://www.ausweglos.info)



# Sicherheitsplan

## für besonders kritische Situationen

- 1** Wenn ich diese Warnzeichen bei mir erkenne, werde ich aktiv:
- z.B. Ich fühle mich hoffnungslos, habe Suizidgedanken
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

- 2** Was ICH alleine tun kann, um mich abzulenken:
- z.B. Musik hören, Sport
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

- 3** Dinge, Orte, Menschen, die mir helfen mich abzulenken:
- z.B. Ins Café gehen, mit Leuten chatten
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

- 4** Personen, die ich um Hilfe bitten kann (Familie, Freund\*innen...):
- | Name  | Telefonnummer |
|-------|---------------|
| _____ | _____         |
| _____ | _____         |
| _____ | _____         |

- 5** Professionelle Hilfen, die ich bei einer Krise kontaktieren kann:
- | Name                   | Telefonnummer |
|------------------------|---------------|
| Therapeut*in: _____    | _____         |
| Beratungsstelle: _____ | _____         |
| Krankenhaus: _____     | _____         |

- 6** Ich mache meine Umgebung sicher...
- z.B. nur kleine Menge an Tabletten zu Hause haben
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_



### Notfallkarte

Wenn du nicht mehr weiter weißt...

Polizei, Rettungsdienst ☎ 110, 112

Telefonseelsorge

☎ 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222

Mein Notfallkontakt: \_\_\_\_\_

Weitere Notfallnummern: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# [AUSWEG]LOS

Das Projekt [AUSWEG]LOS ist ein Suizidpräventionsprogramm für junge Menschen in Schulen und anderen Institutionen. Ziel ist es, mit den Teilnehmenden in den verschiedenen Workshops ins Gespräch zu kommen und zu signalisieren, dass Suizidalität kein Tabuthema sein sollte. Wir sprechen über seelische Gesundheit und über Möglichkeiten, sich selbst und anderen zu helfen. Weitere Informationen unter: [www.ausweglos.info](http://www.ausweglos.info)

## Kontakt:



[AUSWEG]LOS  
[U25] Deutschland  
Deutscher Caritasverband e.V.  
Karlstr. 40, 79104 Freiburg  
Tel.: 0761 200 267

[AUSWEG]LOS ist ein Projekt von:



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



[AUSWEG]LOS  
[ausweglos.info](http://ausweglos.info)

Gestaltung: Wyn Tiedmers – [www.wynt.de](http://www.wynt.de)